

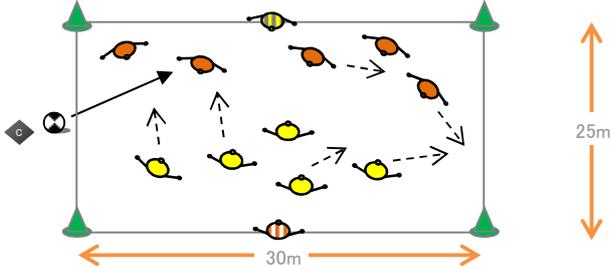
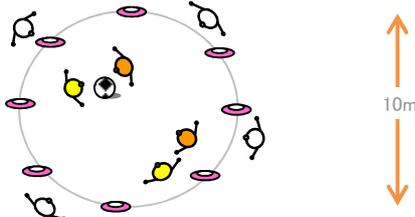


稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	動きながらのテクニック	日時	2020年 11月 5日 (木) 19:00 ~ 21:00			
		会場	ふれんど平尾	学年	U12	担当

Time	Menu	Key Point
19:00	集合、あいさつ	
19:05	【Warming UP】 ● リフティング (交互、逆足のみでタッチ間を移動) ● パス&コントロール 2名1組で強いボールを蹴る、動きながら受ける	1. リフティングレベルチェック 2. 周りを見る、トラップの質 3. コミュニケーション、リーダーシップ
19:25	【Training①】 2対2 + フリーマン n フリーマンはボール保持の味方で2タッチまで、円の外側で動いてよい フリーマンどうしのパスは1回まで、同じ人へのリターンなし	1. 動きながらのコントロールの質 2. パスの質 (強さ、タイミング) 3. ドリブル・ターンの質と種類 4. 周りを見る
19:45	【Training②】 5対5 コーチから配球でスタート、5対5でラインゴールでの攻防 ① 後方プレイヤーなしのラインゴール (ドリブル突破、ストップ) ② サーバーは後方のサポートのみ (ワンタッチの制限を途中で追加) ③ 5対5 + ゴールマン	1. 動きながらのパス・コントロールの質 2. 動き出しのタイミング 3. 良い準備、予測 4. スペースの効果的な利用 5. 相手の逆をとる (フェイント) 6. 速く強いプレッシング
20:10	【GAME】 8対8 (参加人数により調整)	
20:45	クールダウン&片づけ ~ 解散	



選手 人の動き - - - - -> ボールの動き - - - - -> ボール コーン/マーカー コーチ

振り返ってみよう！		出来たこと、出来なかったことを自己評価 (1 (まだまだ) ~ 5 (よくできた)) しましょう	絵や図も使って説明しましょう
トレーニングメニュー	評価	コメント	
トレーニングメニューから2つ選ぶ			

11月の目標	これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう